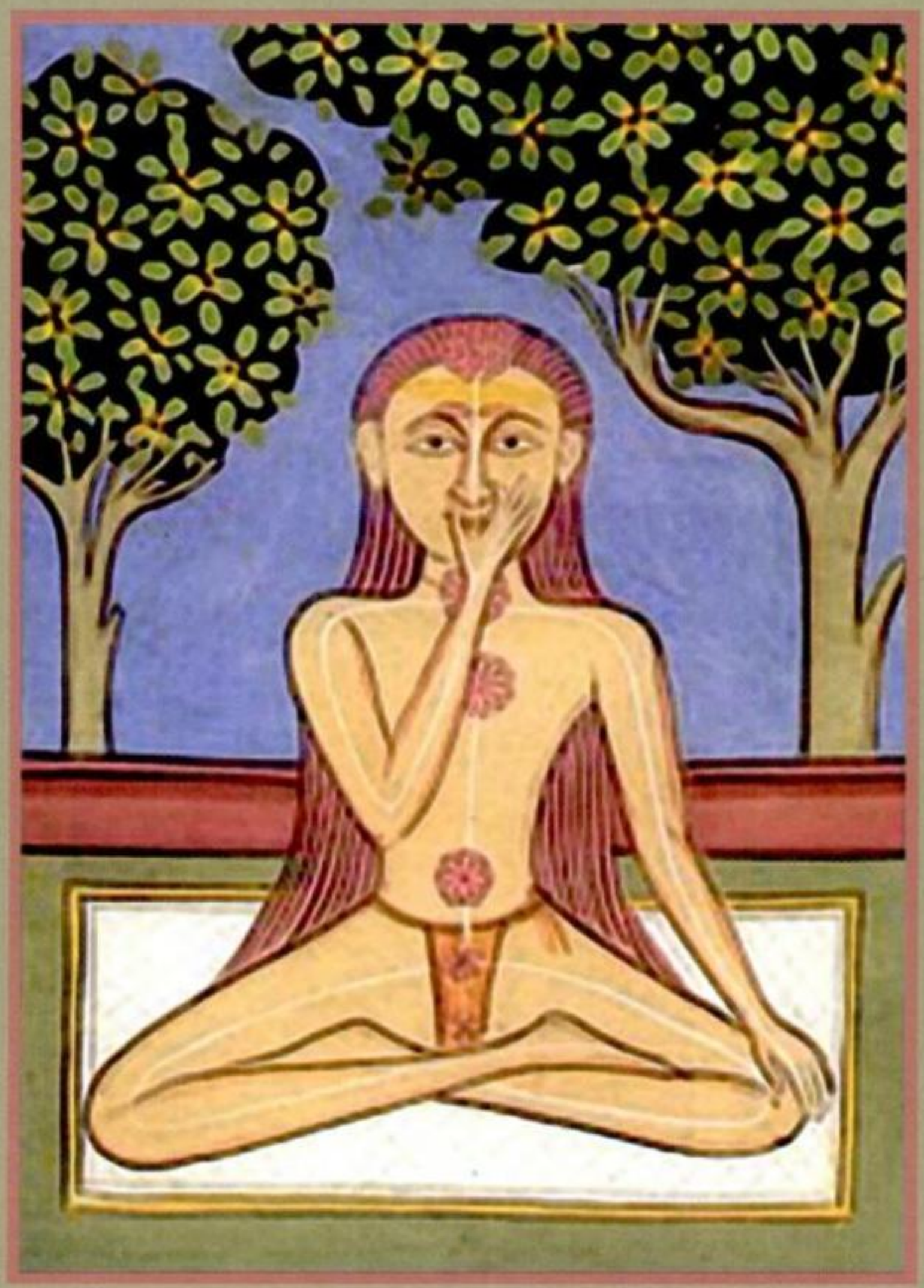
YOGI RAMACHARAKA

Ciencia hindú yogi de la Respiración



KIER

Copyrighted material

Se hallan reservados todos los derechos. Sin autorización escrita del editor, queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio -mecánico, electrónico y/u otro- y su distribución mediante alquiler o préstamo públicos.

180 Yogi Ramacharaka
YOG Ciencia hindú yogi de la respiración.- 1ª. ed. 29ª. reimp. - Buenos Aires : Kier, 2007.
128 p. ; 20x14 cm.- (Orientalista)

Traducción de: Federico Climent Terrer

ISBN 978-950-17-0616-1

I. Título - 1. Filosofía Oriental 2. Yoga

Diseño de tapa:
Graciela Goldsmidt
LIBRO DE EDICION ARGENTINA
ISBN 978-950-17-0616-1
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
© 2007 by Editorial Kier S.A., Buenos Aires
Av. Santa Fe 1260 (C1059ABT), Buenos Aires, Argentina.
Tel: (54-11) 4811-0507 Fax: (54-11) 4811-3395
http://www.kier.com.ar - E-mail: info@kier.com.ar
Impreso en la Argentina
Printed in Argentina

Copyrighted material

Las obras del Yogi Ramacharaka son bien conocidas, desde hace mucho tiempo, de los occidentales. Desde el punto de vista estricto del equilibrio físico, puede afirmarse que las prácticas orientales divulgadas en Europa y América por el maestro Ramacharaka son excepcionalmente claras y prácticas. Sus lecciones pueden ser aprovechadas sin dificultad por todo el mundo y permiten acercarse a las fuentes originales de la sabiduría de los hindúes.

El presente volumen, que explica de modo progresivo y sencillo la ciencia de la respiración, representa uno de los trabajos más completos y significativos del maestro. El plan que ha seguido, a través de los dieciséis capítulos que integran el libro, evidencia el profundo conocimiento que posee de la materia y también el de las dificultades que, inevitablemente, se presentan a los que se inician en estas prácticas. El Yogi Ramacharaka, gradualmente, conduce al profano por caminos seguros, yendo de lo más siemple a lo comparativamente más complicado; y de este modo, el progreso del practicante se cumple siguiendo una curva armoniosa que es, a la vez, la de menor resistencia. En otras palabras, la obra se ajusta a un perfecto plan racional.

Debe tenerse en cuenta que, antes de la exposición de Ramacharaka, el conocimiento que teníamos de las dis-

Copyrighted material

ciplinas yogis era sumamente abstruso, difícilmente accesible a la mayoría, sobre todo si no olvidamos que en la India —y en todos los países orientales— se usan términos antiquísimos, que explican, en una sola palabra, toda una teoría y que, al trasladar al castellano la teoría, debió atenderse previamente a la definición de ésos términos. Por esta razón, la síntesis de la ciencia de la respiración contenida en éstas páginas, de las cuales se ha eliminado adrede toda terminología confusa, sin desmedro de la exacta significación esencial, resulta invalorable para todos aquellos que, en un espacio de tiempo relativamente breve, deseen dominar prácticamente esta ciencia. No tendrán otro trabajo que leer lo qué en estos capítulos está claramente expuesto y poner en práctica lo que lean; y son muy contados los textos de cultura integral de los que pueda afirmarse algo semejante.

Al publicar esta nueva edición de la difundida obra de Ramacharaka, hemos procurado eliminar aquellos errores que pudieron deslizarse en las anteriores; y hemos hecho lo posible, también, para que tan valioso trabajo esté al alcance de todos, a pesar del verdadero problema que significa hoy en día la edición de un libro.

LOS EDITORES

Copyrighted material

Capítulo I

SALUTACIÓN

Las ideas que se han formado los estudiantes occidentales acerca de los yogis, su filosofía y sus prácticas, suelen ser un tanto confusas. A ello han contribuído las narraciones de viajeros acerca de faquires y mendigos y otros personajes pintorescos, que pululan en los caminos y ciudades de la India, llamándose a sí mismos "yogis".

Así le cabe disculpa al estudiante occidental, si cree que el yogi típico es un extenuado, un sucio fanático o un indio ignorante que se sienta en una postura fija hasta la osificación de su cuerpo; que levanta los brazos hasta la rigidez, permaneciendo en esta posición toda su vida, o que cierra el puño y lo mantiene cerrado hasta que las uñas traspasan la palma de la mano.

Esta gente existe, sin duda, pero su pretensión al título de "yogi" le parece tan absurda al yogi verdadero, como la pretensión al título de doctor en cirugía por parte del pedicuro o la del vendedor de polvos contra la polilla al rector de la Universidad de Harvard o Yale.

Desde la más remota antigüedad han existido en la India y otros países orientales quienes consagraron su tiempo y atención al desarrollo físico, mental y espiritual del hombre.

La experiencia adquirida por varias generaciones de diligentes investigadores se transmitió durante siglos de maestros a discípulos y gradualmente se ha ido elaborando una ciencia yogi perfectamente definida.

Copyrighted material

A estas investigaciones y enseñanzas se aplicó finalmente el término *yogi* de la palabra sánscrita *yug*, que significa *unir*.

De esta misma fuente proceden la palabra inglesa *yoke* y la española *yugo* de significado análogo.

Su aplicación, relacionada con estas enseñanzas, es difícil de indicar, porque diferentes autoridades dan sobre el asunto distintas explicaciones.

Pero, probablemente, la más ingeniosa es la que la presenta como un equivalente indo de la idea expresada por el verbo *uncir*, ya que el yogi se somete a cierta sujeción en su esfuerzo por regir cuerpo y mente por medio de la voluntad.

La Yoga está dividida en varias ramas, desde la que enseña a regir y gobernar el cuerpo hasta la que señala los medios de alcanzar el mayor desarrollo espiritual.

En esta obra no trataremos de los aspectos superiores del asunto, salvo cuando la "Ciencia de la respiración" tenga relación con ellos.

La "Ciencia de la respiración" tiene muchos puntos de contacto con la Yoga, y aunque se ocupe principalmente en el desarrollo del cuerpo físico, también ofrece su aspecto psíquico y hasta incursiona en el campo del desenvolvimiento espiritual.

En la India hay numerosas escuelas de Yoga, a que pertenecen millares de pensadores de aquel gran país.

La filosofía yogi es la norma que rige la vida de muchas gentes.

Sin embargo, pocos reciben las puras enseñanzas

Copyrighted material

yogis, y a las masas se las satisface con las migajas que caen de la mesa de las clases ilustradas.

A este respecto la costumbre oriental es opuesta a la de Occidente.

Pero las ideas occidentales principian a abrirse paso en Oriente, y las enseñanzas que en otro tiempo se proporcionaban a unos pocos, están ahora al alcance de cuantos se encuentran en condiciones de recibirlas.

El Oriente y el Occidente se aproximan de día en día, y aprovechando esta íntima relación se influyen recíprocamente.

Los yogis indios dedicaron siempre mucho cuidado a la ciencia de la respiración, por razones que serán notorias a los lectores de esta obra.

Varios escritores occidentales han mencionado este aspecto de las enseñanzas yogis, pero creemos que le estaba reservado al autor de este trabajo dar al estudiante occidental, en forma concisa y sencilla, los principios fundamentales de la ciencia de la respiración, juntamente con muchos de los ejercicios y métodos preferidos por los yogis.

Trataremos en esta obra la idea occidental así como la oriental, demostrando que mutuamente se complementan, y las expondremos en lenguaje corriente, evitando los términos sánscritos, que tanto confunden a la generalidad de lectores occidentales.

La primera parte de esta obra está dedicada al aspecto físico de la ciencia de la respiración.

Después trata de los aspectos psíquico, mental y espiritual.

Copyrighted material

Esperamos que el lector nos perdonará si manifestamos la satisfacción de haber conseguido resumir tanta enseñanza yogi en tan pocas páginas, sin necesidad de emplear palabras y expresiones que no sean comprensibles para todos.

El único temor que abrigamos es que esta simplicidad sea motivo para que algunos conceptúen la obra poco digna de atención y vayan por otro camino en busca de algo *profundo*, misterioso o incomprensible.

Sin embargo, el pensamiento de Occidente es profundamente práctico y sabemos que es cuestión de poco tiempo el reconocimiento de la práctica eficiencia de este trabajo.

Enviamos a nuestros estudiantes nuestro más respetuoso saludo y les rogamos que se preparen a recibir las primeras lecciones de la ciencia de respirar.

Copyrighted material

Capítulo II

RESPIRAR ES VIVIR

La vida depende por completo del acto de respirar. *Respirar es vivir.*

Por más que puedan estar en desacuerdo sobre pormenores de teorías y terminologías, orientales y occidentales admiten estos principios fundamentales.

Respirar es vivir, y no hay vida sin respiración.

No solamente los animales superiores basan la vida y salud en el respirar, sino que hasta las formas más inferiores, incluso las plantas, deben al aire su existencia.

El niño al nacer hace una larga y profunda inspiración, la retiene un instante para extraer de ella las propiedades vitales, y la exhala en un lento vagido; así principia su vida en la tierra.

El anciano da un débil suspiro, cesa de respirar y acaba su vida.

Desde el suave soplo del niño hasta el último suspiro del moribundo, se cumple una larga sucesión de continuas respiraciones.

La respiración puede considerarse como la más importante función del cuerpo, porque de ella dependen indudablemente las demás.

El hombre puede vivir algún tiempo sin comer; menos sin beber, pero sin respirar, sólo vive pocos minutos.

No solamente el hombre depende de la respiración para vivir, sino también, y en gran parte, de los correctos

Copyrighted material

hábitos de respirar, que son los que le han de dar vitalidad perfecta e inmunidad contra las enfermedades.

Un dominio inteligente de la facultad de respirar prolonga nuestros días sobre la tierra dándonos mayor resistencia, mientras que la respiración descuidada tiende a acortar nuestros días, amengua nuestra vitalidad y nos coloca en condiciones favorables de ser presa de muchas dolencias y graves enfermedades.

El hombre, en su estado natural, no tuvo necesidad de que le dieran instrucciones para respirar, y de la misma manera que el animal inferior y el niño, respiraba natural y debidamente, según los designios de la Naturaleza; pero en esto también ha sufrido la influencia modificadora de la civilización.

Ha contraído costumbres y actitudes perniciosas en el caminar, pararse y sentarse, que lo han despojado de la primitiva facultad de saber respirar correcta y naturalmente.

Ha pagado muy cara la civilización.

En la actualidad, el salvaje respira naturalmente, siempre que no haya sido contaminado por los hábitos del hombre civilizado.

El porcentaje de los hombres civilizados que respirar correctamente es muy reducido, y el resultado puede observarse en los pechos hundidos, en los hombros caídos y en el espantoso aumento de las enfermedades del aparato respiratorio, incluyendo el terrible monstruo de la tuberculosis, la *plaga blanca.*

Eminentes autoridades sostienen que una generación de normales respiradores regeneraría a la humanidad y

Copyrighted material

que la enfermedad sería tan rara que al manifestarse la mirarían con sorpresa.

Si se estudia el asunto se observará que la relación entre la respiración natural y la salud es evidente y explicable, tanto si la consideramos desde el punto de vista oriental como del occidental.

Las enseñanzas occidentales demuestran que la salud física depende principalmente de una respiración correcta.

Los instructores de Oriente no sólo admiten que sus hermanos occidentales tienen razón, sino que también sostienen que además del beneficio físico derivado de una respiración normal, es posible acrecentar la energía mental del hombre, su felicidad, el dominio de sí mismo, claridad de visión, moralidad y aun su perfeccionamiento espiritual, penetrándose de la ciencia de la respiración.

Muchas escuelas de filosofía oriental se han fundado sobre esta ciencia; y visto el espíritu práctico de las razas occidentales, obtendrán grandes resultados una vez que hayan adquirido su conocimiento.

La teoría de Oriente, unida a la práctica de Occidente, dará frutos de gran trascendencia.

Esta obra tratará de la ciencia yogi de la respiración, que incluye todo cuanto conocen el fisiólogo e higienista occidental y además el aspecto esotérico del asunto.

No sólo señala el camino de la salud física, de acuerdo con la llamada *respiración profunda* por los científicos occidentales, sino que también penetra en las fases menos conocidas de la cuestión mostrando cómo el yogi indo gobierna su cuerpo, aumenta su capacidad mental y desarro-

Copyrighted material

lla el aspecto espiritual de su naturaleza por la cuidadosa práctica de la ciencia de la respiración.

El yogi practica una serie de ejercicios por cuyo medio obtiene el dominio de su cuerpo y lo capacita para enviar a cualquier órgano o parte del cuerpo mayor corriente de energía vital o prana, fortaleciendo y vigorizando de este modo la parte u órgano que desea.

Está familiarizado con todo lo que su hermano científico occidental conoce sobre los efectos fisiológicos de una respiración correcta; pero sabe también que en el aire hay algo más que oxígeno y nitrógeno y que la simple oxigenación de la sangre no es la única transformación que se produce al respirar.

Conoce algo acerca del prana que sus hermanos de Occidente ignoran y está al corriente de la naturaleza y manera de manipular este gran principio de energía; está perfectamente informado de sus efectos sobre el cuerpo y la mente del hombre.

Sabe que la respiración rítmica lo puede colocar en vibración armónica con la naturaleza y favorecer el desenvolvimiento de sus latentes facultades, y que rigiendo su respiración no sólo puede curarse a sí mismo y a los demás, sino también desterrar el temor, las preocupaciones y emociones siniestras, de modo que mejore las cualidades armónicas de su carácter.

Esta enseñanza es el objeto de la presente obra. Queremos dar en pocos capítulos explicaciones concisas e instrucciones que podrían ocupar volúmenes.

Esperamos inculcar en las mentes del mundo occidental la noción del valor de la ciencia de la respiración.

Copyrighted material

Capítulo III

TEORÍA EXOTÉRICA DE LA RESPIRACIÓN

En este capítulo expondremos brevemente las teorías del mundo científico occidental acerca de las funciones de los órganos respiratorios y el papel que desempeña la respiración en la economía humana.

En los capítulos siguientes presentaremos las teorías adicionales y los hechos comprobados por las investigaciones de la escuela oriental.

El oriental acepta las teorías y los hechos presentados por sus hermanos occidentales (que hace siglos conoce) y agrega muchos que ellos no aceptan por ahora, pero que a su debido tiempo *descubrirán* y, dándoles nombres nuevos, los presentarán al mundo como una verdad esencial.

Antes de considerar la idea occidental será tal vez conveniente dar una explicación somera de los órganos de la respiración.

Los órganos de la respiración constan de los pulmones y de los conductos de aire que a ellos conducen.

Los pulmones son dos y ocupan la cámara pleural del tórax, uno a cada lado de la línea media, estando separados uno de otro por el corazón, los vasos sanguíneos mayores y los grandes tubos conductores del aire.

Cada pulmón está libre en todas direcciones excepto en la raíz, formada principalmente por los bronquios, arterias y venas que ponen en conexión los pulmones con la tráquea y el corazón.

Copyrighted material

Los pulmones son esponjosos y poderosos y su tejido muy elástico.

Están cubiertos por una envoltura delicada, aunque resistente, llamada pleura, una de cuyas paredes se adhiere estrechamente al pulmón y la otra a la interna del pecho.

Segrega un flúido que permite a los lados internos resbalar suavemente uno sobre otro en el acto de respirar.

Los conductos de aire son el interior de la nariz, la faringe, laringe, tráquea y bronquios.

Cuando respiramos entra el aire por la nariz, donde se calienta al ponerse en contacto con la membrana mucosa que está provista abundantemente de sangre, y después de pasar por la faringe y la laringe entra en la tráquea.

La tráquea se divide en numerosos tubos, llamados bronquios, que a su vez se subdividen y terminan en nuevas y diminutas subdivisiones en todos los pequeños espacios del aire, de los que cuentan por millones los pulmones.

Un autor ha calculado que si las células de aire de los pulmones se extendieran contiguamente cubrirían una superficie de 1.328 metros cuadrados.

El aire entra en los pulmones por la acción del diafragma, músculo grande, fuerte y delgado que se extiende a través del tronco y separa la cavidad torácica de la abdominal.

La acción del diafragma es casi tan automática como la del corazón, aunque puede convertirse en músculo semivoluntario por el esfuerzo de la voluntad.

Copyrighted material

Cuando se dilata, aumenta la capacidad del pecho y pulmones, y el aire se precipita en el vacío así formado.

Cuando cesa la dilatación, el pecho y los pulmones se contraen y sale el aire.

Ahora, antes de considerar lo que sucede con el aire en los pulmones, examinemos un momento cómo circula la sangre.

La sangre es impelida por el corazón a lo largo de las arterias hasta los capilares, que la distribuyen por todas las partes del cuerpo, y lo vitaliza, alimenta y fortalece.

Después, por las venas, regresa al corazón, que la envía a los pulmones para convertirse en arterial.

La sangre arterial es de color rojo brillante y tiene cualidades y propiedades vitales.

Vuelve la sangre por las venas, pobre, azul y sin brillo, cargada de los desechos del organismo.

Parte como una corriente fresca de las montañas y vuelve como desagüe de albañal, dirigiéndose a la aurícu la derecha del corazón.

Cuando esta aurícula está llena, se contrae y hace pasar la corriente de sangre a través de una abertura al ventrículo derecho del corazón, que a su vez la envía a los pulmones, donde millones de vasos capilares la distribuyen por las células de aire de que hemos hablado.

Volvamos ahora a la función de los pulmones.

La impura corriente de sangre se distribuye en los millones de delicadas células de aire de los pulmones.

Al inspirar, el oxígeno del aire se pone en contacto con la sangre impura por medio de los vasos capilares,

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

El aire impuro obra de la misma manera, aunque en grado menor.

Se verá también que sin inspirar la cantidad necesaria de aire, la sangre no puede continuar su obra, y el cuerpo, insuficientemente nutrido, cae enfermo o permanece en un estado de quebrantada salud.

La sangre del que respira de manera impropia es naturalmente de color azul obscuro, sin el brillante rojo de la sangre arterial.

Esto lo vemos a menudo en una pobre complexión, mientras que la respiración correcta y por consiguiente la normal circulación determinan una complexión robusta, brillante y llena de salud y vida.

Un poco de reflexión nos mostrará la importancia vital de una respiración correcta.

Si la sangre no se purifica completamente por el proceso regenerador de los pulmones, vuelve a las arterias en estado anormal, sin haber eliminado las impurezas que tomó en su viaje de regreso.

Si estas impurezas retornan al sistema, se manifestarán seguramente en alguna forma de enfermedad, ya sea de la sangre u otra cualquiera, resultante del anormal funcionamiento de algún órgano insuficientemente nutrido.

Cuando la sangre está debidamente expuesta al aire en los pulmones, sus impurezas no sólo se destruyen y eliminan con el anhídrido carbónico, sino que toma también cierta cantidad de oxígeno y lo lleva a todas las partes del cuerpo donde es necesario, para que la Naturaleza pueda ejecutar convenientemente su obra.

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

sechos del organismo tengan las condiciones necesarias para su eliminación del sistema.

Una cantidad insuficiente de oxígeno significa nutrición, eliminación y salud imperfectas.

En verdad, *respirar es vivir.*

La combustión, resultante del cambio de las materias gastadas, genera calor y equilibra la temperatura del cuerpo.

Quienes respiran bien tienen menos probabilidades de resfriarse, y generalmente poseen gran abundancia de sangre que les permite resistir los cambios de temperatura.

Además de los importantes procesos ya mencionados, el acto de la respiración ejercita los órganos y músculos internos. Los autores occidentales sobre la materia no dan por lo común gran importancia a este hecho, mientras que los yogis lo aprecian debidamente.

En una respiración incompleta no todas las células de los pulmones entran en función y se pierde así gran parte de la capacidad pulmonar, sufriendo el sistema en proporción a la falta de oxigenación.

Los animales inferiores, en su estado nativo, respiran naturalmente, y es indudable que también respiró de la misma manera el hombre primitivo.

El modo anormal de vida adoptado por el hombre civilizado lo apartó de la respiración natural y la humanidad ha sufrido las consecuencias de esta desviación.

La única salvación física del hombre es *el retorno a la Naturaleza.*

Copyrighted material

Capítulo IV

TEORÍA ESOTÉRICA DE LA RESPIRACIÓN

La ciencia de la respiración, como muchas otras enseñanzas, tiene doble aspecto: uno esotérico o interno y otro exotérico o externo.

Su aspecto fisiológico puede considerarse como la parte externa o exotérica del asunto, y el aspecto que vamos a considerar, como la esotérica o interna.

Los ocultistas de todas las edades y países siempre enseñaron, por lo general en secreto, a un número reducido de discípulos, que existe en el aire una substancia o principio del cual derivan toda actividad, vitalidad y vida.

Diferían en los términos y nombres que daban a esta substancia, así como en los pormenores de la explicación, pero el principio fundamental es el mismo en todas las enseñanzas y filosofías ocultas, y durante siglos formó parte también de las enseñanzas de los yogis orientales.

Con el fin de evitar confusiones nacidas de las diferentes teorías concernientes a este gran principio, comúnmente unidas al nombre que se le da, lo designaremos en esta obra con el término *prana,* palabra sánscrita que significa *energía absoluta.*

Muchas autoridades entre los ocultistas enseñan que el denominado prana por los yogis es el principio universal de energía o fuerza y que toda energía o fuerza deriva de este principio, o más bien, que es una particular modalidad de manifestación del mismo.

Copyrighted material

Estas teorías no son necesarias para el examen del asunto de esta obra, y por consiguiente nos limitaremos a considerar a prana como el principio de energía manifestado en todas las formas vivientes, que las distingue de las inanimadas.

Podemos considerarlo como el principio activo de la vida o fuerza vital. Se encuentra en todas las formas, desde la amiba hasta el hombre, y desde la más rudimentaria de la vida vegetal hasta la superior de la vida animal.

Prana lo compenetra todo.

Hállase en todas las formas animadas, y como la filosofía oculta enseña que la vida está en todo, en cada átomo, podemos inferir en sus enseñanzas que prana está en todas partes y en todas las cosas, y que la aparente falta de vida en alguna de ellas es solamente un grado menor de manifestación.

Prana no debe confundirse con el Ego, partícula del Espíritu Divino en cada individuo, en cuyo torno se aglomeran materia y energía.

Prana es simplemente una forma de energía empleada por el Ego en su manifestación material.

Cuando el Ego abandona el cuerpo, ya no está el prana bajo su dirección, y responde únicamente a las órdenes de los átomos individuales o grupos de átomos que forman el cuerpo, y cuando éste se desintegra y resuelve en sus elementos originales, cada átomo lleva consigo el suficiente prana para mantener su vitalidad y ser capaz de formar nuevas combinaciones.

Copyrighted material

El prana no empleado vuelve al gran depósito universal de donde procede.

Mientras gobierna el Ego hay cohesión, y por voluntad del Ego se mantienen unidos los átomos.

Prana es el nombre con que designamos un principio universal, esencia de todo movimiento, fuerza o energía, ya se manifieste como gravitación, electricidad o cualquiera forma de vida, desde la suprema a la ínfima. Se le puede llamar el Alma de la Fuerza y de la Energía en todas sus manifestaciones o el principio que operando de cierta manera produce la forma de actividad que acompaña la vida.

Este gran principio existe en todas las formas de materia, pero no es materia.

Está en el aire, pero no es el aire ni tampoco los cuerpos químicos que mezclados en la atmósfera lo constituyen.

Los animales y vegetales lo respiran con el aire, pero si éste no lo contuviera morirían, fuera cual fuese la cantidad de aire respirada.

Lo inhala el organismo juntamente con el oxígeno, y sin embargo no es el oxígeno.

El escritor hebreo autor del Génesis conocía la diferencia que existe entre el aire atmosférico y el principio misterioso y potente contenido en él.

Habla de *neshemet ruach chayim*, que traducido significa "la respiración del espíritu de vida".

En hebreo *neshemet* significa la respiración ordinaria del aire atmosférico, y *chayim*, vida o vidas.

La palabra *ruach* quiere decir "el espíritu de vida",

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ración, así también prana circula por todas las partes del sistema nervioso, cuya vitalidad intensifica.

Si nos representamos a prana como el principio de la vitalidad, podremos formarnos una idea mucho más clara del importante papel que desempeña en nuestra vida.

De la misma manera que el oxígeno de la sangre se consume según las necesidades del organismo, la provisión de prana se consume por nuestros pensamientos, voliciones, acciones, emociones, etc., y se necesita en consecuencia su constante reposición en el organismo fisiológico.

Cada pensamiento, acto, esfuerzo de voluntad y movimiento de un músculo consume cierta cantidad de fuerza nerviosa, que realmente es una modalidad de prana.

Para mover un músculo. el cerebro envía un impulso a los nervios y el músculo se contrae, ocasionando un consumo de prana proporcionado al esfuerzo realizado.

Si se tiene en cuenta que la mayor suma de prana adquirida por el hombre le llega por medio del aire inhalado, es fácil apreciar la importancia de la buena respiración.

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Además, esta respiración impropia deja pasar el aire frío, que, por consiguiente, perjudica a los pulmones.

La inflamación de los órganos respiratorios proviene con frecuencia de la inhalación del aire frío por la boca, y el hombre que respira así durante la noche se despierta siempre con una sensación de sequedad en el paladar y garganta.

Viola las leyes de la Naturaleza y así siembra los gérmenes de la enfermedad.

Recordad una vez más que la boca no ofrece protección a los órganos respiratorios y que el aire frío, el polvo, las impurezas y los gérmenes penetran sin obstáculo por aquella vía.

Por otra parte, las fosas y vías nasales muestran evidentemente la cuidadosa previsión de la Naturaleza a este respecto.

Las fosas nasales son dos canales estrechos y tortuosos que contienen numerosos pelos destinados a servir de tamiz y detener las impurezas del aire, que luego expulsarán las exhalaciones.

Las fosas nasales no tienen solamente este objeto, sino que desempeñan también la importante misión de calentar el aire.

Las largas y sinuosas fosas nasales están tapizadas por una membrana mucosa y cálida, que tiene por objeto calentar el aire inhalado, de modo que no pueda perjudicar a la garganta ni a los pulmones.

Ningún animal, excepto el hombre, duerme con la boca abierta o respira por ella, y en realidad se cree que el hombre civilizado es el único que así pervierte funcio-

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Capítulo VII

CUATRO MÉTODOS DE RESPIRACIÓN

En el examen de la respiración debemos principiar por el mecanismo de los movimientos de la respiración.

El mecanismo de la respiración se manifiesta en los dos actos siguientes: 1º, los movimientos elásticos de los pulmones; 2º, las actividades de las paredes y fondo de la cavidad torácica, en que se contienen los pulmones.

El tórax es la porción del tronco comprendida entre el cuello y el abdomen. Forma una cavidad torácica principalmente ocupada por el corazón y los pulmones.

Está limitada por la columna vertebral, las costillas con sus cartílagos, el esternón e interiormente el diafragma.

Se la llama comúnmente *pecho,* y ha sido comparada a una caja completamente cerrada de forma cónica, con el vértice hacia arriba.

La parte posterior está constituída por la columna vertebral, la anterior por el esternón y las laterales por las costillas.

Las costillas son veinticuatro, doce a cada lado de la columna vertebral, de donde arrancan. Los siete pares superiores se llaman *costillas verdaderas,* porque están ligadas directamente al esternón.

Los cinco pares inferiores se llaman *costillas falsas* o *flotantes,* porque no están ligadas como las anteriores.

Los dos pares superiores de estas costillas falsas es-

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

3º Respiración baja

Este método es muchísimo mejor que cualquiera de los precedentes.

Desde hace algunos años muchos autores occidentales encomian su bondad, y le dan los nombres de *respiración abdominal, respiración profunda, respiración diafragmática,* etc. Sin embargo, han prestado un excelente servicio a la humanidad llamando la atención del público sobre este asunto, pues indujeron a muchas personas a emplearlo en vez de los métodos inferiores y perjudiciales ya mencionados.

Muchos procedimientos de respiración baja se han expuesto y las gentes pagaron muy costosamente su aprendizaje, pues quienes los enseñaban decían que eran *nuevos* y como por ellos inventados.

Pero, como hemos dicho, mucho bien ha resultado; y después de todo, quienes pagaron muy caro el aprendizaje de viejos procedimientos remozados, indudablemente no emplearon su dinero en balde si abandonaron los viejos métodos de alta y media respiración.

Aunque muchas autoridades occidentales disputan este método por el mejor de todos, los yogis saben que sólo es parte del que ellos han empleado durante siglos y denominan respiración completa. Sin embargo, es necesario estar familiarizado con los principios de la respiración baja para tener clara idea de la respiración completa.

Pero volvamos a considerar el diafragma. ¿Qué es? Hemos visto que es un gran músculo que separa la cavidad torácica de la abdominal.

Cuando está quieto presenta una superficie cóncava

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Cuando la relación está establecida dígase mentalmente al ausente: *Os estoy enviando una provisión de energía vital que os vigorizará y curará.*

Entonces imaginad que el prana sale de la mente a cada exhalación de la respiración rítmica, y que instantáneamente se proyecta por el espacio y llega al paciente y lo cura.

No hay necesidad de fijar hora para el tratamiento, aunque se puede señalar si se desea.

El estado receptivo del paciente, determinado por su expectativa de la fuerza psíquica emitida, le pone en condiciones de recibir las vibraciones transmitidas en cualquier momento que las envíe el operador.

Si se establecen horas previamente convenidas debe colocarse el paciente en actitud de abandono y en estado receptivo.

Tal es el gran principio fundamental del *tratamiento a distancia* que emplean los occidentales.

Con un poco de práctica se pueden realizar estas cosas tan bien como los más reputados magnetizadores.

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

También debe mantenerse la imagen mental de que el prana pasa al agua.

Cargada así el agua, es un gran estimulante para las personas débiles o enfermas, particularmente si a la imagen mental de la transferencia de prana acompaña un pensamiento de salud. La advertencia hecha en el último ejercicio es también aplicable a éste, aunque el peligro es mucho menor.

VI. Para educar las facultades mentales

No solamente puede la mente gobernar el cuerpo bajo la dirección de la voluntad, sino que también la misma mente puede recibir educación y cultivo por el ejercicio de la voluntad.

Lo que el mundo occidental llama ciencia mental, ha demostrado al Occidente parte de una verdad que los yogis conocen hace siglos.

El sencillo y severo mandato de la voluntad realizará prodigios en este sentido, pero si al ejercicio mental acompaña la respiración rítmica, aumenta considerablemente la eficacia.

Pueden educarse las cualidades mentales apetecidas si durante la respiración rítmica se mantiene la imagen mental de la que se desea.

Las cualidades apetecibles, la ecuanimidad, el dominio de sí mismo, el aumento de poder, etc., se pueden educar de este modo.

Las cualidades siniestras pueden eliminarse mediante el cultivo de las opuestas. Algunos o todos los ejercicios,

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

sirviendo así para la regeneración en vez de para la generación.

Si los jóvenes del mundo occidental comprendiesen estos principios fundamentales, evitarían mucha desdicha y miseria y serían más fuertes, mental, moral y físicamente.

Esta transmutación de la energía sexual da gran vitalidad a los que la practican.

Repletos de fuerza vital, irradiará de ellos y se manifestará en magnetismo personal.

La energía así transmutada puede aplicarse muy convenientemente a otros fines.

La naturaleza ha condensado una de sus más poderosas manifestaciones de prana en la energía sexual, en virtud de que sirve para crear.

La mayor cantidad de energía vital está concentrada en la menor capacidad de continente.

El organismo sexual es la más poderosa batería de acumuladores en la vida animal, y se puede acrecentar y utilizar su fuerza, así como también gastarla en las funciones ordinarias de reproducción o desperdiciarla en orgías lujuriosas.

La mayoría de nuestros estudiantes conocen algo las teorías de la regeneración y no podemos hacer otra cosa que exponer los hechos sin intento de probarlos.

Muy sencillo es el ejercicio yogi para transmutar la energía sexual.

Está combinado con la respiración rítmica y puede ejecutarse fácilmente.

Puede practicarse a cualquier hora, pero se recomien-

Copyrighted material

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ÍNDICE

PÁG.

AL LECTOR 7

Capítulos:

I. — Salutación 9

II. — Respirar es vivir 15

III. — Teoría exotérica de la respiración 19

IV. — Teoría esotérica de la respiración 27

V. — El sistema nervioso 33

VI. — La respiración nasal en contra de la respiración bucal .. 39

VII. — Cuatro métodos de respiración 45
1º Respiración alta 47
2º Respiración media 48
3º Respiración baja 49
4º Respiración completa yogi 51

VIII. — Cómo se llega a practicar la respiración completa yogi ... 53

IX. — Efectos fisiológicos de la respiración completa 59

X. — Fragmentos de las enseñanzas yogis 65
Respiración purificadora 66
Respiración vitalizadora de los nervios 67
Respiración vocal 68

Copyrighted material

Las lecciones del Yogi Ramacharaka son de fácil comprensión para todos los niveles intelectuales y permiten acercarse a las fuentes originales de la sabiduría hindú.

Este libro es uno de los trabajos más completos y significativos del Maestro, donde evidencia su profundo conocimiento de la materia y señala las dificultades que arrastrarán quienes se inicien en tales prácticas. El autor conduce al profano desde lo más simple a lo más complejo, de modo que el progreso del practicante se cumpla siguiendo una curva armoniosa que sea la de menor resistencia.

Entre los temas tratados, encontramos:

Teoría exotérica y esotérica de la respiración.

La respiración nasal y la respiración bucal.

Cómo se llega a practicar la respiración completa yogi y sus efectos fisiológicos.

Ejercicios yogis de desenvolvimiento.

Los fenómenos de la vibración y de las respiraciones rítmica, psíquica y espiritual.

En suma: esta obra es un aporte estimulante y único para alcanzar una evolución psicofísica de espléndidos resultados integrales.

ISBN 950-17-0616-8

9 789501 706161

KIER / YOGA

Copyrighted material